



## Zinseler – Cima di Stilves 2422 m

Ausrichtung	Nordwest-Süd
Schwierigkeitsgrad	mäßig
Aufstiegsdauer	4 h
Höhenmeter	1382

Orientamento	nordovest - sud
Grado di difficoltà	moderato
Tempo d'ascesa	4 ore
Dislivello	1382

1. Skitourengehen ist ein **Ausdauersport**. Vermeide Zeitdruck und achte auf Kraftreserven für die Abfahrt!
2. **Plane deine Skitour sorgfältig** und behalte den Wetterbericht im Auge!
3. Zur **Standard-Ausrüstung** gehören: LVS-Gerät, Schaufel, Erste-Hilfe-Set und ein geladenes Mobiltelefon!
4. Informiere dich eingehend über den aktuellen **Lawinenlagereport!**
5. Wäge das **Lawinenrisiko** gut ab und achte auf Gefahrenzeichen im Gelände!
6. Es ist wichtig, den Umgang mit **Karte, Höhenmesser, Kompass, App** oder **GPS** zu beherrschen!
7. Halte bei Aufstieg und Abfahrt **sichere Abstände** zur Entlastung der Schneedecke ein!
8. **Vermeide Stürze**. Eine gute Skitechnik und eine angepasste Geschwindigkeit sind Voraussetzung!
9. Skitouren **in kleinen Gruppen** erhöhen die Sicherheit! Informiere eine vertraute Person über dein Ziel, Route und Rückkehr!
10. Nimm **Rücksicht auf Wildtiere**, respektiere Schutzgebiete und betrete keine Aufforstungsflächen!

1. Lo scialpinismo è una disciplina che richiede **resistenza alla fatica**. Parti presto e tieni conto delle forze necessarie per affrontare la discesa!
2. **Pianifica in modo accurato** l'escursione e tieni sotto controllo le condizioni atmosferiche!
3. **L'attrezzatura standard** è composta da Kit ARVA, sonda e pala, set di primo soccorso e un cellulare carico!
4. Informati prima dell'escursione sull'attuale **grado di pericolo valanghe** in zona!
5. Valuta costantemente l'effettivo **rischio valanghe** facendo sempre molta attenzione ai segnali di allerta che identifichi lungo il percorso!
6. È molto importante avere dimestichezza con **le cartine, l'altimetro, la bussola, l'APP o il GPS!**
7. **Tieni una certa distanza** dagli altri escursionisti per limitare il peso sul manto nevoso ed evitarne la rottura!
8. **Evita le cadute!** Una buona tecnica di sciata e la velocità adattata alla discesa riducono il rischio!
9. Le gite scialpinistiche **in piccoli gruppi** aumentano la sicurezza! Informa una persona di fiducia sulla tua meta, l'itinerario e il ritorno!
10. Rispetta la **fauna selvatica**, le zone protette e non percorrere aree di imboschimento!

Foto: Ralph Trautwein



### HIER WOHNEN WIR QUI VIVIAMO NOI

Wir Wildtiere brauchen Ruhe, um den Winter zu überleben  
Noi animali selvatici abbiamo bisogno di tranquillità per sopravvivere all'inverno



Lawinenreport



Bollettino valanghe



Ratschings Tourismus  
Racines Turismo  
Tel. +39 0472 760 608



112 Notruf  
Emergenza

Zinseler  
Cima di Stilves

Wieslhof

St. Anton  
S. Antonio